

# Trainingsmaterial MTB Training



- ✓ Dem Wetter angepasste Velobekleidung und Laufschuhe mit Schnellverschlüssen (für aussen)
- ✓ Einwandfreier und unbeschädigter Velohelm
- ✓ Ein verkehrssicheres, einwandfrei gewartetes und von der Grösse passendes Mountainbike (MTB) mit folgenden Anforderungen:
  - Keine Lenkeraufbauten oder Lenkerhörnchen
  - Keine Klickpedale und keine Klickschuhe
  - Lenkstangen müssen mit einer Abschlusskappe geschlossen sein
  - Einwandfrei funktionsfähige und nicht schleifende Bremsen
  - Einwandfrei eingestellte Schaltung und einwandfrei geölte und nicht-quietschende Kette
  - Einwandfreie und nicht abgefahrene Reifen
  - Genügend hoher Luftdruck (2.5-3.5 bar)
  - Reflektoren vorne weiss / hinten rot, kleines batteriebetriebenes Licht vorne und hinten
  - Klingel
  - Passender Ersatzschlauch (richtige Grösse, richtiges Ventil) + CO2-Patronen und passender Adapter in Satteltasche am Velo oder kleine Luftpumpe
  - Evtl. zusätzlich ein kleines Universalwerkzeug in der Satteltasche
  - Flaschenhalter am Velo + gefüllte Trinkflasche